

# 元极学混沌初开法讲义

(试用)

中国元极学研究会功法委员会

# 元极学混沌初开法讲义

(试用)

中国元极学研究会功法委员会

# 元极学混沌初开法讲义

(试用)

中国元极学研究会功法委员会编

※

申请单位：中国元极学研究会功法委员会

印 刷：黄冈地委机关印刷厂

开本：787×1092 毫米 1/32 印张：4 字数：88 千字

印数：1—10000 册

准印证：鄂州图内字[1994]第 27 号

# 前 言

元极学是一门古老而又新生的自然科学，元极功法是其重要组成部分。元极自 1988 年普传于世以来，在党和政府的关怀支持下，迅速发展，受到社会各阶层的欢迎和喜爱，目前，元极学员已超过 400 万人，传授员已达 5 万余人。今年，中国元极学研究会提出元极功法普及应面向基层，面向农村。在教学实践中，广大学员及传授员、元极教师强烈要求有一套简明、实用的教材，以适应元极事业发展的实际情况。为此，我们编写了此部讲义。

这本讲义是中国元极学研究会教学队的老师们在繁重的教学工作之余写成的。编写中融合了教学队数年来的教学体会，紧扣教学实际，力求在系统、条理的前提下达到简明、实用。

由于时间紧张，本讲义尚有很多缺点与不足，真诚希望学友们在试用中提出宝贵意见和建议，以便我们在日后修改、补充过程中集思广益，使她更加充实、完善。

编者

1994 年 12 月

# 目 录

## 前言

- 第一讲 元极图理论..... (1)
  - 第一节 基本概念..... (2)
  - 第二节 元极图运化规律的剖析 ..... (11)
  - 第三节 元极图在修炼中的应用 ..... (16)
  - 第四节 元极图的普适性 ..... (20)
  - 第五节 本讲总结 ..... (21)
- 第二讲 心德功 ..... (22)
  - 第一节 心 ..... (22)
  - 第二节 德 ..... (30)
  - 第三节 功 ..... (36)
  - 第四节 心德功的关系 ..... (37)
- 第三讲 念诀 ..... (38)
  - 第一节 诀的来源 ..... (38)
  - 第二节 诀的本质 ..... (41)
  - 第三节 诀的传递 ..... (43)
  - 第四节 念诀机理 ..... (44)
  - 第五节 念诀反应 ..... (47)
  - 第六节 念诀作用 ..... (49)
- 第四讲 元极修真图(一) ..... (50)
  - 第一节 修真图概说 ..... (50)
  - 第二节 任督应天地 ..... (54)
  - 第三节 中脉发本性 ..... (57)

第四节	修真明五和 .....	(60)
第五节	妙合元极图 .....	(62)
<b>第五讲</b>	<b>炼功秘要 .....</b>	<b>(64)</b>
第一节	简述人天整体观 .....	(64)
第二节	天时 .....	(66)
第三节	地利 .....	(72)
第四节	人和 .....	(75)
第五节	和的运用 .....	(78)
<b>第六讲</b>	<b>静功理论 .....</b>	<b>(80)</b>
第一节	静功理法 .....	(80)
第二节	静功修炼层次 .....	(91)
第三节	静功注意事项 .....	(105)
<b>第七讲</b>	<b>动功 .....</b>	<b>(107)</b>
第一节	动功机理 .....	(107)
第二节	基本要求 .....	(110)
第三节	动式 .....	(111)
第四节	动功综述 .....	(123)

# 第一讲 元极图理论

在“混沌初开法”的学习中,元极图理论是专业性较强、较难理解的一部分,也是必须首先了解的内容。这是因为:首先,元极功法是元极学的实践基础,学炼元极功法必然涉及元极学的基本理论,而元极图理论是元极学的理论核心,充分理解掌握元极图理论就可以从整体上把握元极学及元极功法的实质,从而指导我们日后学习具体的功理功法及进行修炼的实践。其次,元极学是一门古老而又新生的学科,它深深地扎根于中华传统文化的土壤中,其中许多哲学思想及修炼领域里的名词术语为元极学所独有,并且古人参悟问题,表达思想的方式也与今人有很大差异,通过元极图理论的学习,我们将对部分元极特有的概念及思想用现代语言进行阐述,以扫清学习及修炼中的障碍。

本讲内容如下:

- 一、元极图理论的几个基本概念。
- 二、元极图运化规律的剖析。
- 三、元极图在修炼中的应用。
- 四、元极图的普适性。

## 第一节 基本概念

我们将通过六个概念来概括地了解元极图及人天整体观的精义。

### 1、元

(1)什么是元。元是元极学中最基本的概念之一,为了便于了解,我们用现代语言下个定义,即是:元是天地万物的本原物质,本质物质。

元是物质,并且是极特殊的物质,为宇宙之本原本质。何为本原?《元极秘笈》讲“万物本根三元生”,即是说万事万物无论其存在时间如何悠久,空间如何广大,都是由“元”(三元)生化发展出来的,“元”是一切事物的起点、源头。何为本质?《元极秘笈》讲“天地万物同三元”,宇宙间万事万物,从形态上千差万别,如天地山川、花草树木、飞禽走兽,直到为万物之灵的人,无论其形态差别多么大,元极学认为一切都是由“元”构成的。如果与传统文化结合来看,则“元”相当于传统哲学中的最高范畴——“道”。《元极秘笈》讲“元即是道”。何为道?《道德经》说:“有物混成,先天地生……吾不知其名,强名之曰道”,就是说:有这样一个事物,它混混沌沌,和谐存在,天地还没有时,它就已经存在了,天地万物从它而产生,它没有名字,为了便于认识,就叫它为“道”。因此在这里“道”也是指天地万物之本质、源头。

因此,元、物质、道,名称虽异,但都是指天地万物的根本。传统文化称之为“道”,现代科学称为“物质”,而元极学则称为“元”。



(2)三元。元即是三元。三元就是元气、元光、元音，元极学认为三元是宇宙的原始物质。

为了取得较形象、直观的认识，我们可以将三元与现代科学的概念相类比，则元气相当于物质，元光相当于能量，元音相当于信息。万事万物都在遵循其固有规律生生不息地运化，此规律即属信息范畴，以元极学来说类似于元音的贯通；运动要能量内在推动，类似于元光的照发；而物质运动本身在传统认为就是阴阳运变，元气流行，所谓“一阴一阳之谓道”，“通天下一气耳”。因此，元音贯通，元光照发，元气流行形成了生生不息运动发展着的物质世界。三元构成宇宙的一切。

(3)先天三元和后天三元。三元在其存在和运化过程中有两类基本形态：一类是看得见，摸得着，便于感知，易于把握的，即是有形有象的，称为“后天三元”；另一类是看不见，摸不着，以通常认识事物习惯较难感知把握，而又实实在在地存在着的，即是无形无象的，称为“先天三元”。万事万物都是有无相通，先后天三元互化的结果。人也是如此，先后天三元具体到人则称为“性”和“命”。无形无象先天三元构成人之性，包括思想、感情、意识、欲望等表现出的精神系统，看不见，摸不着，而又人人具全；有形有象后天三元构成人之命，包括骨骼、脏腑、气血、毛发等为肉体系统，人人看得见，实实在在。所谓修炼，就是升发先天三元以修性，达到思想境界提高，开发智慧的目的；调和后天三元以修命，达到祛病强身延年益寿的目的。因此“三元”不仅是天地万物的原始物质，也是元极功法修炼的物质基础。元极所谓“性命双修”就是先后天三元的生发调和。

(4)三元的特点。归纳一下三元的特点，可以看到，三元

“其大无外，其小无内；不生不灭，不增不减；极细极微极妙；具有能量，载有信息；不受时空限制；可以出入有间无间”。

“其大无外，其小无内”是从空间角度讲。“其”是指三元，“其大无外”是说从宏观看三元，言其大没有比它更大的，整体宇宙由三元构成，三元之外什么也没有；“其小无内”是说从微观上看三元，言其小没有比它更小的，万物小到分子、原子，夸克乃至无形无象仍是三元。因此三元宏观上无限大，微观上无限小，具有空间上的双向无限性。用传统语言讲：“放之则弥六合，卷之则退藏于密。”

“不生不灭，不增不减”则是从时间角度讲。三元没有产生，没有消亡，没有起点，没有终点，永恒存在，具有时间上的双向无限性。我们直观所见一切事物都有生灭，人也有生死，三元为什么不生不灭呢？打个比方，一所房子，有建成，有塌毁，是有生灭的，但房子是由泥土建成，塌毁后泥土又作它用，房子有生灭，而相对说泥土却没有生灭。三元也是如此，万事万物都有生灭，人的生命也有生死，但构成万事万物的三元只有形式的转化，而没有生灭，这与现代科学所讲能量守恒定律、物质不灭定律都是相吻合的。

“极细极微极妙”则是从三元存在状态来讲。“极细极微”是从静态上说三元极其细小，直到无形无象；“极微极妙”是从动态上说三元本不是固定不变的，而是时时刻刻在微妙运化的。

“可以出入有间无间”是三元的极其重要的特点。“间”是领域范围的意思。可以这样初步认识：“有间”是指有形已知领域，现代科学的研究重点在此；“无间”是指无形未知领域，现代科学还没有认识清楚，尚未真正重视起来，而元极学研究

重点便在这里。“出入有间无间”一方面是说有形已知、无形未知都由三元构成；另一方面则是强调先天三元的特点。先天三元属于无间，又可以通达、调合、主宰有间。例如：元极功法修炼以“性命双修性为本，静修本性入圣灵”为指导，就是在修炼中借有形人体，吸收天地间无形先天三元，激发人的潜在能量，使性命合和，本性发长，再在更高层次上通达天地，如此勤奋精进，以达到“人天合一”的境界。

以上，我们从四个方面认识了“元”（三元），《元极秘笈》讲“天地万物同三元，息息相转有无间”，可知，三元是天地万物的本质物质，三元生生不息地出入有无之间。

## 2、极

(1)什么是极：“极”含有“本质”、“真面目”、“根源”等意思。极是描述三元运化特定状态的一个概念。当三元依元极图从津运化达到相对平衡稳态时，便称之为极。在这种相对平衡稳态中，元气、元光、元音显示出了各自的真实状态。这种平衡稳态是前一层次三元运化的结果，我们称为“归根”；又是后一个层次三元运化的开端“源头”，因此，极也可以简单概括为“根源”。

(2)三极：极可分为三极，即无极、太极、皇极。三元在运化至极的过程中，会在不同层次上达到平衡稳态，并由此揭示了三元在不同层次上的本质和真面目，所以“极”是有层次的，这就是三极。三极各有其特点：

无极：无极揭示了元音的本质。“无”不是什么都没有，相反，是无所不容，无所不包，包罗万象，包含万物而又高度和谐的意思。无极是事物运化的最高层次。

太极：太极揭示了元气的实质。“太”有初始的意思。太

极是事物运化的起始阶段,以阴阳运变为主体,显示了强大的活力。

皇极:皇极揭示了元光和化的实质。皇有光明、主宰之意。皇极是阴阳化合的新体系,是三元运化在一个阶段中达到圆满的标志。

从上面可以看出:三元和三极是分不开的。三极揭示了三元运化的三个特定稳态。打个比方:水在 $0^{\circ}\text{C}$ 以下为冰, $0^{\circ}\text{C}$ 以上为水,超过 $100^{\circ}\text{C}$ 可能化为汽,同样的水在不同阶段表现了不同的特性。

### 3、生化返

(1)“生化返”是三元的极化规律。元极图运化揭示出天地万物变化,共同遵循着“生化返”的总规律。“生化返”是连续的不间断的全过程,根据其特征,可分为“生”“化”“返”三个阶段。其中“生”有萌生起始的意思;“化”有运动、化变、发展的意思;“返”有返归、升华、圆满的意思。举例来说:“植物的生长过程就是遵循它自身的生化返的规律。种子种到地里,发育萌芽,即是“生”的阶段;茁壮成长,抽叶开花,则是“化”的阶段,这时已完全改变了种子原来的形态,是植物发育的关键时期;最后结出果实,“种瓜得瓜,种豆得豆,”果实和种子的形态、实质基本一样,这是“返”的阶段。但一粒种子会结出许多果实,且遗传中也有变异,所以“返”不是简单的回归,而是上升一个层次的返归。

“生化返”规律对于炼功有着实际指导意义,有的学友刚开始炼功感受相当好,为能量生发阶段;炼到一定程度,往往好象功力不如以前,许多陈病又有反复,这实际是先天三元发长到一定程度,冲击病灶的极化现象,只要坚持苦练,进一步

调动能量,彻底清除病根,身心就会有一个升华。

(2)“生化返”有两种基本方式,即“自生自化自返”和“互生互化互返”。当三元在一个系统内部运化,称为三元的“自生自化自返”;当三元在系统之间相互交流的运化,称为“互生互化互返”。例如:在炼功中初学者可以这样认识,静功以静坐、守窍、念诀的方法,调动脏腑能量聚集归窍,可看作三元在体内的“自生自化自返”;动功以动作引导,功诀贯通,开通先天呼吸系统,使病浊排出,天地精华吸收体内,可看作三元在人天之间的“互生互化互返”。

小结:通过上述三个概念的学习我们可以对“元极功法”及“元极学”有较科学的认识。

元极功法是通过修炼来研究天地万物本原物质及其运化规律的一门学问。

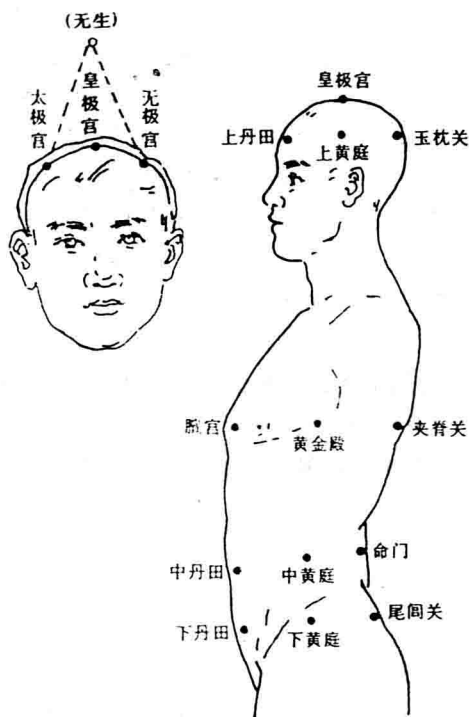
元极学是以天地万物的本原物质及其运化规律为研究对象的一门自然科学。

#### 4、元极内景图

(1)元极内景图揭示了性命化合规律,与功法修炼密切相关。所谓内景,是修炼中的反应,包括各种身心感受和如天地万物般的景象。元极内景图是对内景的归纳、总结。

人的生命活动依赖三元的有序运化。体内能量是在窍穴中展发、聚集,在经脉中运化、贯通。元极内景图揭示了三元能量在体内生发运化的“窍脉系统”,其规律是“以脉统窍,以窍驭身”。“以脉统窍”是指窍穴有规律地分布在经脉上,“以窍驭身”是指每个窍穴均全息包含脏腑的信息能量,如此使

窍、脉、身构成一有机整体。



元极内景图

(2)元极内景图的“窍脉系统”分为“元”、“极”两大层次。“元”的层次包括“三脉十二窍”，即任脉“三田一宫”，督脉上“三关一门”，中脉上“三庭一殿”；“极”的层次包括“三极宫”。其具体内容如下：

任脉(百会起,穿过身体前面正中至会阴)。

任脉 { 下丹田(脐下四横指,中医关元穴,修炼称玄极。)  
中丹田(肚脐正中,中医神阙穴,修炼称命蒂。)  
上丹田(眉间上两横指,中医神庭穴,修炼称玄关。)  
膻宫(两乳连线中点,中医膻中穴。)

督脉(会阴起,穿过脊柱至百会。)

督脉 { 尾闾关(尾椎三、四之间,与下丹田相对。)  
夹脊关(胸椎与膻宫相对处。)  
玉枕关(后脑枕骨处。)  
命 门(第二腰脊处,与中丹田相对。)

中脉(会阴起,穿过身体正中至百会。)

中脉 { 下黄庭(下丹田与尾闾关之间,会阴穴之上,  
小腹深处。)  
中黄庭(下黄庭之上,中丹田、命门之间。)  
上黄庭(上丹田、玉枕关之间。)  
黄金殿(膻宫与夹脊关之间。)

皇极宫(头顶心前,婴儿顶骨未合缝处,即囟门,也叫百会。)

太极宫(皇极宫右手侧九分处。)

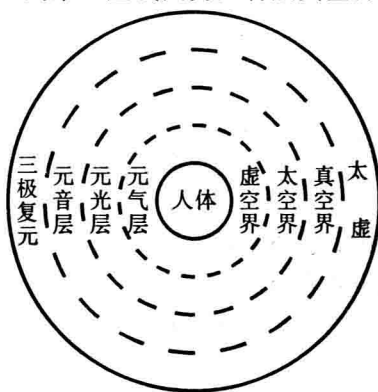
无极宫(皇极宫左手侧九分处。)

(3)元极内景图中的“窍”和“脉”各有独特的性质和作用。其中任脉为阴,生发后天三元;督脉为阳,极化先天三元;中脉为阴中阳,阳中阴和合成之皇极,以发长本性。下丹田生发后

天之气，中丹田生发后天元光，上丹田生发后天元音；尾闾关聚先天元气，夹脊关聚先天元光，玉枕关聚先天元音；下黄庭极化先后天元气生本性灵根，中黄庭极化先后天元光显现本性，上黄庭极化先后天元音灵通本性；膻宫为火生六腑元气之地，命门为水生五脏元气之地，黄金殿为脏腑精华，五气极化之地。修炼中，元气生化圆满返现于太极宫，元光生化圆满返现于皇极宫，元音生化圆满返现于无极宫。

## 5、元极外景图

“元极外景图”是元极学以人体为中心认识宇宙的全息时空模型。图中间实线圈为人体，往外扩展到第一虚线圈为元气层虚空界，相当于大气层；到第二虚线圈为元光层太空界，相当于太阳系；到第三虚线圈为元音层真空界，相当于太阳系



元极外景图

以外空间；最外实线圈为太虚界，是宇宙运化的新体系，即三极复元的境界。元极外景图还揭示了人体周围三元场的分



布。随着修炼深入,体内三元升华,体外也会相应地展现“元气层”、“元光层”、“元音层”。

元极学认为人与宇宙是全息相合的整体,修炼中,炼就下黄庭,体外呈现元气层,体内元气循中脉由皇极宫以金线形式联通虚空界;炼就中黄庭,联通太空界;炼就上黄庭,联通真空界;炼就三极宫,则合于太虚。内景与外景的展现与联通,都须依赖“十字真言”

## 6、十字真言

元极学认为胎儿在母体内吸收先天三元而生长发育,怀胎十月,每月运化一音,从而产生“十月胎音”。将十月胎音凝聚转化为文字,即是“唵、噤、唵、噤、噤、噤、噤、噤、噤、噤”,称为十字真言,传统叫作“无字真经”。《元极秘笈》讲“无字真经是本性,母子觉缘一根藤”。“十字真言”是人天共同的本性元音,修炼中通过对十字真言的默念,可以聚集先天三元,发长本性,和合于天地,以达到返本还原的目的。

小结:以上三个概念揭示出,人体是个小天地,宇宙是大天地,通过无字真经的默念贯通,完全能够达到人天合一的境界。

## 第二节 元极图运化规律的剖析

我们从形式和内容两方面,来学习元极图。

### 1、元极图案的基本知识

(1)元极图有黑白元极图和彩色元极图两种。黑白元极